Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/117982

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3
Глава 1. Теоретические основы использования круговой тренировки в развитии выносливости у учащихся основной школы 5
1.1. Выносливость как важное физическое качество 5
1.2. Понятие круговой тренировки 7
Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по развитию выносливости у учащихся основной школы методом круговых тренировок.....10 2.1. Организация исследования 10
2.2. Методы исследования 10
2.3. Методика развития выносливости у учащихся основной школы посредством применения круговой тренировки 11
Глава 3. Результаты исследования 15
3.1. Результаты констатирующего эксперимента 15
3.2. Результаты контрольного эксперимента 17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 21
ВЫВОДЫ.....23
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 24

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Повышенный интерес к поиску эффективных средств педагогического воздействия на детский организм обусловлен в основном двумя группами факторов: с одной стороны, детский организм наиболее восприимчив к различным внешним воздействиям, с другой – именно на этом этапе закладывается основа почти всех характеристик взрослого человека. Если же учесть то обстоятельство, что двигательная деятельность учащихся основной является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость интенсивной разработки вопросов совершенствования двигательной деятельности у детей школьного возраста [1].

Именно в основной школе, формируется ряд психофизиологических условий, которые позволяют максимально эффективно развить основные физические качества и двигательные навыки. Поэтому важно в процессе занятий физической культурой применять различные средства, направленные на физическое развитие. Важная роль в развитии физических качеств отводится развитию выносливости, поскольку именно от нее во многом зависит степень развития других физических качеств, способность к выполнению основных физических упражнений. Одним из эффективнейших средств физического развития является включение в структуру урока физической культуры круговой тренировки. Круговая тренировка направлена, прежде всего, на развитие выносливости. Она не только развивает детей физически, но и способствуют снятию стресса, нервно-психического напряжения, повышает мотивацию к занятиям физической культурой, способствуют заинтересованному вовлечению в образовательный процесс [2].

Цель исследования – оценить эффективность применения методики круговой тренировки для развития выносливости у учащихся основной школы.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать выносливость как физическое качество.
2. Рассмотреть особенности круговой тренировки и возможность ее применения на уроках физической культуры в основной школе.
3. Разработать методику развития выносливости в основной школе посредством круговой тренировки.
4. Оценить эффективность разработанной методики.

Гипотеза исследования. В основу исследования положено предположение о том, что специально разработанная методика развития выносливости учащихся основной школы посредством круговой тренировки будет способствовать развитию выносливости учащихся основной школы.

Объект исследования – развитие выносливости учащихся основной школы.
Предмет исследования – методика развития выносливости посредством круговой тренировки.
Методы исследования: теоретические (анализ научной литературы, нормативно-правовой документации), классификация, обобщение, систематизация полученных данных, эмпирические (педагогический эксперимент, методы математической обработки результатов).
Структура работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, приложения.
Глава 1. Теоретические основы использования круговой тренировки в развитии выносливости у учащихся основной школы
1.1. Выносливость как важное физическое качество
Выносливость (человека) — возможность организма к длительному осуществлению той или иной деятельности без значительного уменьшения трудоспособности. Степень выносливости обуславливается периодом, на протяжении которого человек способен осуществлять установленное физическое упражнение (разновидность деятельности) [3].
Профессор, доктор педагогических наук Верхошанский Юрий Витальевич рассматривает выносливость как проблему, так как в профессиональном, да и в любительском спорте возрастает длительность, интенсивность и продолжительность тренировочного занятия и соревновательного соперничества. А особенно данная проблема затрагивает такие виды спорта, как бег на любые дистанции, греблю, плавание, конькобежные, лыжные и велосипедные гонки. Боксёры и борцы так же нуждаются в развитии выносливости, так как сложная и длительная борьба утомляет спортсменов [5].
Эголинский Александр Яковлевич утверждает, что выносливость в совокупном значении данного определения рассматривается, как умение людей выполнять какой -либо род деятельности на длительном промежутке временив условиях действия затрудняющих условий или длительное время противостоять этим условиям. При этом природа этих условий способна являться самого разного происхождения. В большинстве случаев изолированного процесса какого -либо условия не возникает,

по большому счёту, выявляется единое воздействие многочисленных условий. В литературных источниках можно встретить несколько видов выносливости, к примеру, выносливость к действию низких и высоких температур, скоростно-силовую выносливость, выносливость к гипоксии, к сниженной гравитации и много других видов [7].
Алексей Иванович Фатьянов под выносливостью понимает умение к результативному осуществлению физического упражнения, одолевая развивающееся переутомление. На уровень развития данного свойства влияет то, как спортсмен в совокупности рационально использует свои силы, выполняет упражнения с правильной техникой, а также необходима и психическая подготовленность, ведь на подсознательном уровне можно добиться противодействия процесса развития утомления и др [2].
В теории и методике физической культуры и спорта выносливости дают определение, как свойство сохранения установленной, необходимой для обеспечения профессиональной деятельности, мощности нагрузки и противодействие усталости, появившейся при выполнении упражнения. По этой причине выносливость выражается в двух ключевых формах:
1) В длительности деятельности в установленной степени мощности до возникновения первых признаков выраженного утомления.
2) В скорости уменьшения трудоспособности при присутствии усталости [14].
Начиная тренировочное занятие, главное вникнуть в поставленные задачи, понимая, чего мы хотим добиться от тренировки, таким образом можно повысить свою функциональность. Данные задачи состоят в направленном влиянии средствами физической подготовки на целый комплекс условий, форм, которые обеспечивают нужную степень трудоспособности и обладающих характерными чертами в любом варианте высококлассной работы. Решаются они в ходе особой и общефизической подготовки [4].
По этой причине различают специальную и общую выносливость.
1) Специальная выносливость.
Специальная выносливость – это способность продолжительно переносить нагрузки, которые соответствуют определённому типу высококлассной работы. Специальная выносливость – сложное, много составляющее двигательное качество. Меняя свойства выполняемых заданий, разрешается селективно выбирать нагрузку с целью формирования и совершенствования единичных её частей. Для

каждой квалификации или групп сходных специальностей могут проявляться свои шансы данных компонентов [5].

2) Общая выносливость.

Под общей выносливостью подразумевается комплекс многофункциональных способностей организма, характеризующих его умение к длительному осуществлению со значительной эффективностью работы умеренной интенсивности и образующих неспецифическую базу проявления трудоспособности в разных типах высококлассной или спортивной работы [21]. Физиологической базой общей выносливости с целью многих современных типов высококлассной работы считаются аэробные возможности, они сравнительно мало специфичны и мало находятся в зависимости от типа исполняемых упражнений [6].

1.2. Понятие круговой тренировки

Круговая тренировка – своеобразная организационно-методическая модель выполнения упражнений, применяемая на тренировочных занятиях в большей степени с поставленной задачей формирования, улучшения двигательно-силовых качеств [2]. Круговая тренировка, как правило, содержит правильно разработанные упражнения, при помощи которых можно избирательно или совокупно влиять на организм человек, который использует данный метод физического занятия [12].

1. Абрамова, Э. И. Методические материалы [Текст] / Э. И. Абрамова. – Курган, 2015. - 50 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 223 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] – Изд. 2 -е, перераб. М.: АльфаМ: ИНФРА-М, 2019. – 336 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] / И. С. Барчуков. – М.: 2016. - С. 87 - 90 с.
5. Вилькин, Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту [Текст] / Я.Р. Вилькин, Т.М. Каневец. - М., 2015. – С. 49-54.
6. Вильчковский, Э. С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке [Текст] // Физическая культура в школе. / Э. С. Вильчковский, 2016. - №7. - С. 46 -47.
7. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] - Киев: Олимпийская литература, 2016. -168 с.
8. Волков, Н.И. Влияние величины интервалов отдыха на тренировочный эффект, вызываемый повторной мышечной работой [Текст] // Теория и практика физической культуры, - 2107. - №2. - С. 18.
9. Геркан, Л. В. Пять разновидностей "кругового занятия" [Текст] / Л. В. Геркан. // Физическая культура в школе. - 2015. - №9. - С. 46.
10. Горшков, В. П. Круговая тренировка – средство дифференцированного подхода к физическим нагрузкам [Текст] / В. П. Горшков, А. Н Мальцева, А. Г Шалдин: Методические рекомендации. – Челябинск: ЧОИ-УУ, 2017. - 28 с.
11. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры [Текст] – М., 2016. – 244 с.
12. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств [Текст] / И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 2016. – 142 с.
13. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки [Текст] / И. А. Гуревич / - 2-е изд. - Минск: Высшая школа, 2016. - 253 с.

14. Данько, Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности [Текст] // Детская спортивная медицина. - М.: Медицина, 1980. – с 12 -15.
15. Зациорский, В. М. Физические качества спортсменов [Текст] / В. М. Зациорский. - Москва: Физкультура и спорт, 2015. - 200 с.
16. Маркосян, А. А. Вопросы возрастной физиологии [Текст] / А. А. Маркосян. – М.: Просвещение, 2015. – 223 с.
17. Медведев, И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры [Текст]: Учебно-методическое пособие / И. А. Медведев. – Красноярск: РИО КГПУ, 2017. – 124 с.
18. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст]/ В. Н. Платонов. – Москва: Физкультура и спорт, 2015. – 286 с.
19. Поляков, В.А., Воропаев, В.И. Гиревой спорт: Методическое пособие [Текст] М.: Физкультура и

спорт, 2016. - 80 с.
20. Холодов, Ж.К. Теория и методика Физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студ. высш. уч. Заведений. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.– М.: Академия, 2019. – 480с.
21. Чунин, В. В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно-круговой форме [Текст] // Теория и практика физической культуры. - 2015. - №3. - С. 48.
22. Шолих, М. Круговая тренировка [Текст] / М. Шолих, Л. П. Матвеев. – М: Физкультура и спорт, 2015. – 165 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/117982